



## Feitjes voor je op een rij

Zodra de zon zich laat zien, willen we daar graag van genieten. We grijpen elke zonnestraal aan. Smeren maar! Maar wat weet jij over zonnebrandcrème? We hebben de leukste en handigste feiten over zonnebrandcrème voor je op een rij gezet.

### Wist je dat...

- de meeste mensen niet goed beschermd zijn omdat ze te weinig zonnebrandcrème opsmeren? Ook herhalen ze het insmeren niet vaak genoeg om voldoende bescherming te krijgen tegen de zon.
- zuinig smeren een lagere beschermingsfactor geeft dan op de verpakking staat? Smeer dus lekker dik!
- je bij schaduw of bewolking toch moet smeren omdat je anders verbrand? Schaduw vermindert de schadelijke invloed van uv-straling, maar neemt deze niet helemaal weg.
- je langer de zon in kunt met een hogere beschermingsfactor mits je elke 2 uur opnieuw smeert? Hoe lang je in de zon kunt blijven zonder bijsmeren is daarnaast afhankelijk van je huidtype en de zonkracht.
- je ook met een hoge factor gewoon bruin wordt?
- mensen met een donkere huidskleur ook kunnen verbranden? Bij mensen met een donkere huid duurt het langer voordat de schadelijke hoeveelheid uv-straling is bereikt, maar zij kunnen nog steeds verbranden. Afhankelijk van de huidskleur/huidtype gaat het veel langzamer.
- je om de 2 uur opnieuw moet smeren? Of vaker na zweten, zwemmen, afdrogen of het sporten. We smeren nooit genoeg.
- waterproof of waterresistant aangeeft dat de zonnebrand tijdens het zwemmen beter op de huid blijft zitten. Maar niet betekent dat de crème de hele dag blijft zitten. Smeer je daarom na het UVA-stralen zwemmen of bij veel transpireren opnieuw in.
- een kinderhuid extra beschermd moet worden tegen uv-stralen? Hun huid is een stuk kwetsbaarder dan die van volwassenen.